Enrollado de Fiesta

Meal Components: Vegetable - Beans / Peas, Grains, Meat / Meat Alternate

Sandwiches, F-14r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Quinoa, seca	13 oz	2 tazas	1 lb 10 oz	1 cuarto gl	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enjuague la quinoa en un colador de malla fina, hasta que el agua salga clara, no oscura. 2. Combine la quinoa y el agua en una olla cubierta y póngala a hervir. Reduzca a fuego bajo y cocine a fuego lento hasta que el agua se absorba totalmente, de 10 a 15 minutos.
Agua		1 cuarto gl		2 cuarto gl	
Frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos, enjuagados	6 lb 12 oz	1 gl (1 3/4 latas No. 10)	13 lb 8 oz	2 gl (3 1/2 latas No. 10)	<ol style="list-style-type: none"> 3. Coloque la mitad de los frijoles negros en un tazón grande y ligeramente tritúrelos a mano, usando guantes. Algunos frijoles permanecerán enteros. Para 50 porciones, triture para obtener aproximadamente 3 cuarto gl 1 taza.
O	O	O	O	O	
*Frijoles secos, cocidos (Ver sección de Notas)	6 lb 12 oz	1 gl	13 lb 8 oz	2 gl	
*Zanahorias frescas, ralladas	11 oz	2 2/3 tazas	1 lb 6 oz	1 cuarto 1 1/3 tazas	<ol style="list-style-type: none"> 4. Relleno: Combine la quinoa, frijoles molidos, zanahorias, queso, pimientos rojos, cebollas, chile en polvo, comino, jugo de limón y sal.

Queso cheddar bajo en grasa, rallado	6 oz	2 tzas	12 oz	1 cuarto gl	
*Pimientos rojos frescos, en cubitos	11 oz	2 tzas	1 lb 6 oz	1 cuarto gl	
*Cebollas rojas, en cubitos	11 oz	2 tzas	1 lb 6 oz	1 cuarto gl	
Chile en polvo		2 cdas		1/4 tza	
Comino molido		3 cdas		1/4 tza 2 cdas	
Jugo de limón		3 cdas		1/4 tza 2 cdas	
Sal		2 cdtas		1 cda 1 cda	
Tortillas de trigo integral, 6" (0.9 onzas cada una)		50		100	5. Utilizando una cuchara servidora N° 8 (½ taza), extienda el relleno en un tercio de la parte inferior de la tortilla. Enróllelo en forma de burrito y séllelo.
Aceite vegetal		1/2 tza		1 tza	6. Unte los enrollados rellenos ligeramente con aceite vegetal y coloque la unión hacia abajo en una bandeja para hornear (18 "x 26" x 1 "). Para 50 porciones, utilice 2 bandejas. Para 100

7. Hornee hasta que estén dorados: Horno convencional: 325 ° F por 15 minutos. Horno de convección: 300 ° F durante 10 minutos. Punto Crítico de Control: Caliente a 140 ° F por lo menos durante 15 segundos.
8. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 135 ° F o más alto.
9. Si lo desea, sírvalo con tomate fresco en cubitos, salsa de maíz, lechuga y/o salsa.
10. Sirva 1 enrollado.

Notas

Nuestra Historia

Charter Oak International Academy, se encuentra ubicada en medio del distrito escolar de West Hartford, Connecticut, es una escuela progresiva que atrae estudiantes procedentes de 20 países, hablando 14 idiomas! Para el concurso, el equipo de desafío de recetas incluyó estudiantes de tres escuelas, involucrados en el programa "Cocineros se mudan a las Escuelas" o de la "Granja a la Escuela" un programa piloto y uno de los fundadores de "Escuelas de Gran Crecimiento," un grupo recién formado de apoyo de los padres. Su creación ganadora, "Enrollado de Fiesta", combina especias, granos enteros, legumbres y verduras vibrantes para crear un sabor inolvidable. Para sellar, los niños pueden coronar sus enrollados con tomate fresco, lechuga y salsa de maíz.

Charter Oak International Academy

West Hartford, Connecticut

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela

Sharon Riley (Gerente de Área, Servicios de Nutrición de la Escuela)

Chef: Hunter Morton (Cocinero Ejecutivo del Restaurante Céntrico Max)

Miembro de la Comunidad: Alicia Brown (Madre)

Estudiantes: Cole C., Sasha W., Remie H., Noa B. y Niranda M.

1 enrollado provee:

Legumbre como Alternativa de Carne: equivalente a 1 oz de alternativa de carne y 1 oz de granos.

O

Legumbres como Vegetales: equivalente a ¼ taza de vegetales y 1 oz de granos.

La legumbre puede ser contada ya sea como una alternativa de carne o como una legumbre vegetal pero no como ambos simultáneamente.

*Vea la Guía de Mercado de información para compra de alimentos que cambiará durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Consejos especiales para preparar frijoles secos:

REMOJE LOS FRIJOLES

MÉTODO POR LA NOCHE: Agregue 1 ¾ cuarto gl de agua fría a cada 1 lb de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche.

Deseche el agua. Proceda con receta.

MÉTODO RÁPIDO DE REMOJO: Hierva 1 ¾ cuarto gl de agua por cada 1 lb de frijoles secos. Agregue los frijoles y hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

PARA COCINAR LOS FRIJOLES

Una vez que los granos se han empapado, agregue 1 ¾ cuarto gl de agua por cada libra de frijoles secos. Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, aproximadamente por 2 horas. Use los frijoles calientes inmediatamente.

Punto Crítico de Control: para servirlos calientes manténgalos a 135° F o una temperatura más alta.

O

Enfríelos para su uso posterior.

Punto Crítico de Control: Enfríelos a 70° F dentro de un periodo de 2 horas y a 40° F o más bajo dentro de un periodo de 4 horas adicionales.

1 lb de frijoles negros secos = aproximadamente a 2 ½ tazas de frijoles secos o 4 ½ tazas de frijoles cocidos.

Los ingredientes de granos usados en esta receta deberán de cumplir con el criterio de grano integral del Servicio de Alimentos y de Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Frijoles negros secos	1 lb 12 oz	3 lb 8 oz
Zanahorias	13 1/4 oz	1 lb 10 1/2 oz
Pimientos rojos	13 3/4 oz	1 lb 11 1/2 oz
Cebollas rojas	12 1/2 oz	1 lb 9 oz

Serving	Yield	Volume
1 enrollado provee: Legumbres como Alternativa de Carne: equivalente a 1 oz de alternative de carne y al equivalente de 1 oz de granos.	50 Porciones: alrededor 12 lb (relleno)	50 Porciones: alrededor de 1 galón 2 cuarto gl (relleno) 50 enrollados
	100 Porciones: alrededor 23 lb 8 oz (relleno)	100 Porciones: alrededor 3 galones (relleno) 100 enrollados

Nutrients Per Serving

Calorías	175	Grasa saturada	1 g	Hierro	2 mg
Proteínas	7 g	Colesterol	2 mg	Calcio	62 mg
Carbohydrate	27 g	Vitamina A	1465 IU	Sodio	346 mg
Grasa total	5 g	Vitamina C	12 mg	Fibra dietetica	5 g